

Procrastination...

Sources/Raisons :

- des imprévus qui font qu'on préfère faire autre chose
- des imprévus qui font qu'il y a des choses plus importantes et/ou urgentes à faire
- une sous-estimation du temps requis
- une sous-estimation de l'importance de la tâche
- de l'ennui
- la peur de ne pas y arriver

Moyens :

- ne rien faire
- commencer par ce qui presse le moins (ex : devoir à échéance plus éloignée, vaisselle, ménage*, etc.)
- faire des trucs plus importants et/ou urgents
- faire une activité que j'estime de courte durée juste avant de m'y mettre vraiment (ex : Facebook, écouter de la musique, jouer du piano)
- regarder un film
- faire une « petite » sieste avant de m'y mettre
- me laisser facilement tenter par une ou des personnes pour sortir ou faire autre chose
- faire des listes, des post-it

Conditions :

- avoir plein de choses à faire
- devoir faire quelque chose qui ne me plaît pas, ne m'intéresse pas, ou dans une certaine mesure me fait peur

Solutions :

- ne pas passer sur Facebook au risque de commencer à discuter avec des gens
- ne pas commencer à jouer à Candy Crush Saga
- ne pas écouter « deux ou trois » chansons pour me divertir/me défouler parce que ça peut durer une heure ou plus
- exposer mes prétextes aux faits pour les remettre en question
- me donner des objectifs précis
- éviter les time wasters que je peux contrôler :

les interruptions (ex : téléphone, bavardage)

une classification inefficace (ex : bonne organisation, cartables)

demandes non urgentes de l'entourage (ex : difficulté à dire non)

les pertes de temps (ex : Internet, zapping à la télévision)

les déplacements inutiles (ex : minimiser les allers retours)

une mauvaise stratégie d'étude (ex : mauvaise concentration).

- de l'exercice, de l'entraînement... de la répétition

Ressenti :

- en colère contre moi-même
- stressée par ce qui n'est toujours pas fait

- petit sentiment de satisfaction lorsque je fais quand même quelque chose d'utile à la place de ce que je devrais vraiment faire ; ce sentiment n'a que peu de poids au final devant l'insatisfaction de ne toujours pas avoir fait la chose en question

~~- coupable~~

- responsable

Remarques - Réflexions :

* C'est fou comme ce qui apparaît comme une corvée peut d'un coup nous motiver bien plus que ce que nous devons faire sur le moment et que nous cherchons à remettre à plus tard...

Avoir conscience du fait que je procrastine est déjà quelque chose de bien en soi. Mais même si cela provoque en moi des sentiments négatifs, dérangeants, ça ne m'empêche pas pour autant de le faire...

Cela reste tout de même incroyable de continuer à procrastiner alors que cela crée des choses néfastes autant sur le plan organisation que sur le plan moral. Pourquoi laisser passer le moment le plus propice pour réaliser une tâche et ainsi attendre d'être dans l'urgence, stressée ou paniquée pour la faire ?

Le temps est la seule monnaie que vous ne récupèrerez JAMAIS.

Avoir des excuses ou se trouver des excuses pour ne pas faire quelque chose ?

Fait très frappant :

« Il ne faut pas penser à l'objectif à atteindre, il faut seulement penser à avancer. C'est ainsi, à force d'avancer, qu'on atteint ou qu'on double ses objectifs sans même s'en apercevoir. » Bernard Werber
Il m'arrive de me mettre dans une méta-position et de regarder ce qui vient de se passer : « wow j'ai fait tout ça (valable aussi bien pour la qualité que la quantité) alors que je ne pensais pas m'y mettre maintenant ! »

Je ne m'aperçois de cela qu'après-coup, pas sur le moment même. Je pense que pour me lancer, je commence par l'aspect plaisant ou facile de la tâche.

Ex : chercher quelles revues/thèses pourraient m'intéresser dans le cadre de mon projet d'apprentissage, les mettre toutes à ma disposition, puis me lancer.

« Procrastination intelligente » (Mohamed Mouras) : à la fin de cette procrastination, vous ne vous sentez pas coupable, vous savez que vous êtes revigoré.

Exemples de façons de procrastiner intelligemment :

- s'allonger et mettre de l'ordre dans ses idées
- faire une tâche qui doit être faite mais qui ne nécessite pas ou peu votre cerveau
- regarder des vidéos marrantes (le moral c'est important).

Dans le cours de M. Lacotte, il nous a été dit qu'il y a l'important et l'urgent. Dans le premier cas, on dit que quelque chose est important lorsque c'est vital pour une personne, une organisation, ou a fortiori tout système. Dans le second cas, on parle de quelque chose d'urgent lorsque ce n'est pas vital, lorsque cela nécessite de se mettre en route immédiatement. Il semblerait que de nos jours, nous soyons toujours dans l'urgence. Or il ne faut pas faire passer l'urgent avant l'important. Cela m'a... pour le moins marqué, m'a amené à réfléchir et à essayer de faire le lien avec mon rapport à la procrastination.

Pensée du 20.11.13 :

Ne pas faire de liste, c'est aussi un sabotage car pour moi, non seulement écrire sur le papier c'est engageant, mais cela me permet d'être au clair avec tout ce que j'ai à faire et dans quels délais. C'est ma façon d'être organisée.

La procrastination n'a pas que des conséquences négatives.

- Elle permet, lorsque je fais des recherches sur Internet par exemple, de multiplier mes sources de recherches, de passer d'une page à une autre, que je n'aurais certainement pas trouvée si j'avais dû y penser au préalable.
- La procrastination permet l'expression de la créativité car elle n'empêche pas la pensée de « s'égarer » à droite à gauche. Il y a des détours qui nous apportent beaucoup plus que le chemin direct.
- Quand je réalise une tâche tard ou la veille du rendu, cela génère un stress positif qui fait que je suis plus efficace. Quand je réalise la tâche assez tôt, j'ai tendance à y revenir dessus plusieurs fois jusqu'à ce que je me sente satisfaite (mon driver « sois parfaite » travaille beaucoup) : cela me fait beaucoup plus de travail que quand je le fais à la dernière minute.

Chercher biblio fac de lettres + bibliothèque américaine/anglaise (place Carnot)

Faire le lien avec la motivation

- *Comment ne pas tout remettre au lendemain* – Dr Bruno Koeltz – Editeur Odile Jacob 2006 – ISBN-10: 2738117104

- *Ces gens qui remettent tout à demain : conseils pour vaincre la procrastination* – Rita Emmett – Les éditions de l'homme 2005 – ISBN-10: 2761921240

- *Aujourd'hui j'arrête de tout remettre à demain* – Patrice Ras – Editions Jouvence 2011 – ISBN 978-2-88353-891-7